

2021年 12月 献立表【幼児食】

* 補食(18:30のおやつ)…野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ
		乳児	幼児							
1	水	干し芋 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	クリスピーサーモン (サーモン、しょう油、みりん、酒、片栗粉、コーンフレーク、油)	ごぼうのきんぴら煮 (ごぼう、にんじん、コンソメ)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、玉ねぎ、なめたけ、めんつゆ)	ちゃんぽん風スープ (キャベツ、もやし、牛乳、みそ、鶏がら)		おからスコーン、牛乳 (小麦粉、B.P.、おから、きな粉、すりごま、スキムミルク、豆乳、砂糖、はちみつ、バター)
2	木	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	トマトチキン (鶏もも肉、トマト缶、玉ねぎ、しめじ、にんにく、片栗粉、鶏がら、しょう油、砂糖、オリーブ油)	バジルポテト (じゃが芋、バジル粉、コンソメ、塩)	水菜のサラダ (水菜、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉、油揚げ、みそ)		じゃごごはん、牛乳 (米、ちりめんじゃこ、いんげん、にんじん、しょう油、砂糖、みりん)
3	金	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのみそ煮 (さば、しょうが、みそ、しょう油、砂糖、みりん、酒)	ほうれん草の炒め物 (ほうれん草、ハム、鶏がら、バター)	里芋の梅和え (里芋、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク、梅干し、しょう油)	すまし汁 (そうめん、ひじき、しょう油、塩)		オレンジブレッド、牛乳
4	土	クラッカー 牛乳	麦茶	豚に焼そば (中華めん、豚ひき肉、にら、もやし、きくらげ、にんにく、酒、しょう油、オイスターソース、鶏がら、ごま油)			ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょう油、砂糖)	スープ (白菜、大根、中華あじ、しょう油)		キムパ風のり巻き、牛乳 (米、にんじん、たくあん、小松菜、鶏がら、しょう油、砂糖、ごま、塩、油、のり)
6	月	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏しゃぶのマヨポン和え (鶏むね肉、酒、マヨネーズ、ポン酢、ごま)	高野豆腐の煮物 (高野豆腐、にんじん、たらこ、しょう油、砂糖)	レタスサラダ (レタス、サニーレタス、きゅうり、酢、砂糖、塩、オリーブ油、バジル粉)	みそ汁 (里芋、わかめ、みそ)		ミートソーススパゲッティ、牛乳 (スパゲッティ、鶏むね肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、コンソメ、スキムミルク、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、塩、オリーブ油)
7	火	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ドリア (米、えび、鶏もも肉、ほうれん草、玉ねぎ、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズ、バター)				スープ (水菜、しめじ、鶏がら)	りんごゼリー (りんごジュース、砂糖、寒天粉)	ツナサラダパン、牛乳
8	水	胚芽スティック 野菜ジュース	野菜ジュース	ごはん (米、押麦)	焼きししゃも (ししゃも、酒、塩、青のり)	かぼちゃのコンソメ煮 (かぼちゃ、レーズン、コンソメ、しょう油)	キャベツの甘酢和え (キャベツ、もやし、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (ごぼう、にら、みそ)		ひじきごはん、牛乳 (米、ひじき、にんじん、油揚げ、しょう油、砂糖、鶏がら、油)
9	木	ウエハース 牛乳	麦茶	コーンピラフ (米、コーン缶、コンソメ、バター)	ハンバーグ (豚ひき肉、鶏レバー、絹豆腐、エリンギ、パン粉、スキムミルク、しょうが、にんにく、トマト缶、中濃ソース、コンソメ、しょう油、酒、砂糖、ケチャップ)	温野菜 (ブロッコリー、にんじん)	ポテトサラダ (じゃが芋、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	スープ (春雨、レタス、鶏がら、しょう油)	いちご	チーズテリーヌ、牛乳 (クリームチーズ、チーズ、ヨーグルト、生クリーム、牛乳、卵、コンスタート、スキムミルク、グラニュー糖、りんごシロップ)
10	金	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれの野菜あんかけ (かれい、にんじん、もやし、しょうが、酒、鶏がら、オイスターソース、砂糖、塩、片栗粉)	洋風がんも (がんもどき、コンソメ)	チンゲン菜のおひたし (チンゲン菜、玉ねぎ、しょう油、砂糖)	すまし汁 (切干大根、みつば、しょう油、塩)		オニオンブレッド、牛乳
11	土	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ゆかりごはん (米、ゆかりふりかけ)	塩ちゃんこ鍋風 (鶏ひき肉、玉ねぎ、しょうが、みそ、ごま油、片栗粉、かぶ、かぶの葉、キャベツ、にんじん、えのき、焼き豆腐、鶏がら、塩、にんにく、しょう油、砂糖、酒)				みかん	さつま芋クッキー、牛乳 (小麦粉、B.P.、砂糖、さつま芋、スキムミルク、さつま芋パウダー、バター、黒ごま)
13	月	干し芋 牛乳	麦茶	茶飯 (米、酒、しょう油)	おでん (卵、ちくわ、さつま揚げ、大根、昆布、にんじん、しょう油、みりん、砂糖、酒)				りんご	みそラーメン、牛乳 (中華めん、ほうれん草、コーン缶、もやし、みそ、鶏がら)
14	火	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	さわらのカレーソース焼き (さわら、酒、小麦粉、鶏ひき肉、エリンギ、カレーパウダー、ケチャップ、中濃ソース、塩、パセリ粉、オリーブ油)	野菜炒め (キャベツ、玉ねぎ、ベーコン、鶏がら、しょう油、砂糖)	にんじンドレッシングサラダ (かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、オレンジジュース、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (チンゲン菜、きくらげ、かぶの葉、鶏がら)		メープルブレッド、牛乳
15	水	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	グリルチキン (鶏もも肉、赤・黄パプリカ、玉ねぎ、コンソメ、バター)	里芋のオープン焼き (里芋、にんじん、鶏がら)	白菜とほうれん草のごまポン和え (白菜、ほうれん草、ツナ缶、砂糖、塩、かつお節、ごま、ポン酢、ごま油)	すまし汁 (まいたけ、高野豆腐、しょう油、塩)		さげごはん、牛乳 (米、さげフレーク、わかめふりかけ、小ねぎ、めんつゆ、油)
16	木	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	いなり餃子 (油揚げ、豚ひき肉、にら、玉ねぎ、片栗粉、にんにく、しょうが、鶏がら、しょう油、みりん)	切干大根の煮物 (切干大根、にんじん、しょう油、砂糖)	かぼちゃのチーズサラダ (かぼちゃ、いんげん、チーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (小松菜、もやし、みそ)		シュトーレン、牛乳 (ホットケーキミックス、レーズン、クランベリー、ヨーグルト、バター、スキムミルク、グラニュー糖、砂糖)
17	金	ミレービスケット 牛乳	麦茶	キャロットライス (米、にんじん、鶏がら、バター)	唐揚げ (鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油)	塩昆布粉ふき芋 (じゃが芋、塩昆布)	ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー、黄パプリカ、卵不使用マヨネーズ、酢、砂糖、塩)	コーンスープ (コーン缶、コンタリウム缶、玉ねぎ、豆乳、パセリ粉、コンソメ)	みかん	ミルク&きのこシチューパン、牛乳
18	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	お好み焼き (小麦粉、卵、絹ごし豆腐、キャベツ、桜えび、中濃ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり、油)				ジンジャーみそスープ (さつま芋、にんじん、しょうが、みそ)	バナナ	ライスバーガー、牛乳 (米、ごま、ごま油、ベーコン、スライスチーズ、レタス、ケチャップ)
20	月	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶりのみそ照り焼き (ぶり、ゆず茶、みそ、酒)	ひじきのソテー (ひじき、にんじん、ピーマン、にんにく、鶏がら、しょう油、油)	里芋のサラダ (里芋、コーン缶、玉ねぎ、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (切干大根、麩、しょう油、塩)		豆腐ケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、豆乳、スキムミルク、絹ごし豆腐、メープルシロップ、バター)
21	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚肉のしょう油煮 (豚肩ロース肉、しょうが、酒、しょう油、みりん、砂糖、片栗粉)	小松菜のポン酢炒め (小松菜、玉ねぎ、油揚げ、ポン酢、油、かつお節)	なめこもやしのおひたし (なめこ、もやし、にんじん、めんつゆ)	みそ汁 (にら、白菜、みそ)		チーズブレッド、牛乳
22	水	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	はんぺんのふわふわ焼き (はんぺん、鶏ひき肉、かにかま、玉ねぎ、しょうが、片栗粉、鶏がら、ごま、マヨネーズ、油)	かぼちゃのいとこ煮 (かぼちゃ、小豆、しょう油、砂糖)	大根とにんじんのゆず和え (大根、にんじん、いんげん、ゆず、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (ごぼう、水菜、みそ)		たぬきうどん、牛乳 (うどん、とろろ昆布、小ねぎ、揚げ玉、しょうが、しょう油、みりん)
23	木	クラッカー 牛乳	麦茶	天井 (米、ちくわ、なす、さつま芋、大葉、酒、小麦粉、青のり、油、しょう油、みりん)			わかめの酢の物 (わかめ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (キャベツ、えのき、しょう油、塩)		ジャンバラヤ、牛乳 (米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、ケチャップ、しょう油、みりん、中濃ソース、コンソメ、塩)
24	金	せんべい 麦茶	麦茶	クリームシチュー (米、鶏もも肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、しめじ、スキムミルク、牛乳、シチューールウ、油)			カラフルサラダ (赤・黄パプリカ、ブロッコリー、ミックスビーンズ缶、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)		ぶどうゼリー (ぶどうジュース、プルーン、砂糖、寒天粉)	ゆきだるまパン、牛乳
25	土	チーズ 麦茶	麦茶	豚肉のたれ焼き丼 (米、豚肩ロース肉、キャベツ、にんにく、みそ、オイスターソース、酒、しょう油、みりん、片栗粉)				スープ (ほうれん草、にんじん、カリフラワー、コーン缶、鶏がら)	いちご	アップルパイ、牛乳 (パイシート、りんご、砂糖、レモン汁、りんごジャム)
27	月	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏つくね (鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、すりごま、青のり、しょうが、みりん、みそ)	かぶの梅煮 (かぶ、にんじん、梅干し、鶏がら、みりん、砂糖、塩)	小松菜の和え物 (小松菜、もやし、桜えび、しょう油、砂糖)	すまし汁 (みつば、なめこ、かぶの葉、しょう油、塩)		フルーツカルピスヨーグルト、ウエハース、麦茶 (ヨーグルト、カルピス、みかん缶、桃缶、砂糖)(カル鉄ウエハース)
28	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	すき焼き風 (豚肩肉、厚揚げ、白菜、ねぎ、しらたき、水菜、しょう油、砂糖、みりん、油)	さつま芋とさけのオープン焼き (さつま芋、さげフレーク、にんにく、コンソメ、バター)	大根のなます (大根、にんじん、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (まり麩、わかめ、みそ)		マロンブレッド、牛乳
29	水	冬 休 み								
30	木									
31	金									

🎂9日(木)12月誕生会 🎄16日(木)クリスマス礼拝 🎁17日(金)クリスマス祝会 🍪24日(金)シチュークッキング

【旬の食材】白菜、小松菜、ほうれん草、大根、かぶ、里芋、ぶり、さわら、さば、みかん、りんご…など